

前言

聞聲救難，度一切苦厄……………04

認識觀世音菩薩

觀世音菩薩的出現……………14

觀世音菩薩的住處……………19

觀世音菩薩的性別……………26

修持觀音法門

觀音法門的真實義涵……………34

## 結語

念觀音、學觀音、做觀音	96
《普門品》的持名法門	41
《六字大明咒》	44
《白衣大士神咒》	48
《延命十句觀音經》	54
《大悲咒》的大悲法門	59
《楞嚴經》的耳根圓通法門	66
《心經》的照見五蘊皆空法門	83

# 前言



## 聞聲救難，度一切苦厄

我生而病弱，由我母親虔信觀音而得不死。我的兄弟皈依理教，我也參加過理教的法會，理教雖非正宗的佛教，理教的信仰中心「聖宗古佛」，其實就是觀世音菩薩。

我在童年出家時的江蘇南通狼山，其所奉的大聖菩薩，原係唐高宗時代由西域來華的一位高僧，名叫僧伽，據《宋高僧傳》的記載，他曾現十一面觀音像，所以是觀世音菩薩的化身。我少年時很笨，雖不像佛

世的周利槃陀伽，佛經說他三個月誦不會一首偈，教他「掃帚」兩個字，記住了「掃」字便忘了「帚」字，記住了「帚」字又忘掉了「掃」字，但他畢竟由於佛陀的有教無類而證到阿羅漢果。可是，據我母親說，我到了六歲才會講話，到了九歲才開蒙讀書，當我十三歲出家之際，僅僅是個初小四年級的小學生；可是，出家之後，師父講給我聽的第一個故事，便是向觀世音菩薩求智慧得智慧的事例：宋朝的永明延壽禪師，因修法華懺法二十一天，夢見觀世音菩薩以甘露灌其口，便得無礙辯才，他著有《宗鏡錄》一百卷及《萬

善同歸集》》，乃為佛教史上的不朽名作，他的地位之高由此可見。

所以我的師父教我每天早晚，至少要拜兩百拜的觀音菩薩，我拜了半年多，邊拜邊作觀想：觀音大士手執楊枝，以甘露清涼淨水，灑在我的頭上，因此，我對厚厚的一本《禪門日誦》，在數月之間就背熟了，當時連我自己也有點意外地吃驚。後來我到了上海，狼山的下院大聖寺，天天做經懺，適巧靜安寺創辦佛學院，曾任臺北善導寺的監院妙然法師及知客守成法師，也是當時負責院務及管理的人員。我要求師長上

人送我去求學，上人則說我的程度太差，縱然送我去了，第一是考試不會錄取，第二是即使錄取了，我也聽不懂課。我在失望之餘，每天夜裡起來禮拜觀世音菩薩，過了半年，我終於達成求學的目的，做了靜安寺佛學院的插班生。這使我又是一次意外的欣喜。

一九四九年春天，在動亂局面之下，我加入軍隊到了臺灣，以我當時的身體狀況，有的同學認為不消三個月，就會在軍中拖死，但在我的心中始終沒有離開觀世音菩薩，往往利用行軍及晨操跑步的時間默念觀世音菩薩，所以我也經常都在觀世音菩薩的慈光照顧

之下。軍中一住十年，最後退役，隨東初老人重行出家之後，我的願望是求菩薩賜我一個靜修用功的道場，所以天天禮《大悲懺》，念觀音大士聖號，當時有幾個朋友都認為我的願望是註定要落空的，在臺灣這個地方，有一些長老上座，要求一個理想的用功之所尚不容易，何況我是一個初出家的人呢？當時我對臺灣的佛教界，可用「人地生疏」四個字來形容，在無從找人資助道糧，也無從探聽何處容我安身靜修的情形之下，竟由於浩霖法師的偶然介紹，以及悟一法師的從旁協助，使我認識了高雄山區美濃鎮的兩位尼師，



因此去朝元寺一住就是六年多，若非悟一大和尚把我請來善導寺，我尚可以在那裡繼續掩關下去。

（摘錄自《佛教入門》）

## 法鼓山的出現

現在要談到法鼓山是怎麼出現的。法鼓山是一個偶然，也是一個必然。我在國內有中華佛學研究所，也有農禪寺。後者是培養弘法的青年人才，最初只有二、三個人，後來因我主持禪七、佛七、講座，帶動大家修行，因此隨我出家的年輕人愈來愈多。

到了一九八九年，已經有將近三十個人在農禪寺出家。然而，在臺北市的都市計畫中，位於關渡平原的農禪寺必須拆除，我們必須另覓他處安置住眾。此外，佛研所的現有範圍也益顯擁塞，不敷使用。我們把這兩個案子合併處理，到處找地方。結果有一位林顯政居士得到一個感應，說臺北縣金山鄉（編案：今新北市金山區）有塊地，要我去看。

我先請中華佛學研究所的方甯書教授去看，他看了覺得很好，我說我剛到臺灣不久在軍中時，曾到金山住過，那地方辦學校等等都不行，我不去。方教授說

衝著林居士的好意，我無論如何也該去看一下。等我親自看了那地方，也覺得滿好的。

至於我們爲什麼會得到那個感應呢？那是因爲之前我們找地找了好久，一直找不到，有一位熊清良醫師建議念〈大悲咒〉，於是在一個晚上（編按：一九八九年三月二十五日），我們結合農禪寺念佛會千百位信徒，誦了二十一遍〈大悲咒〉，就如此得到感應。而金山那塊地上的一座廟中，正好供了觀世音菩薩，寺廟住持覺得人手不足，也正在找人轉讓。我們就這樣談妥了，花了新臺幣七千多萬元取得那塊十六甲面積

的山坡地。當時佛研究所全部的財產只有三千多萬，而每年光是支出就要一千多萬將近二千萬，就算三千多萬悉數拿去也是不夠的。雖然如此，我們還是買了下來。接著我就出國，三個月內，我尚未回國前，錢就付清了。

由於我自己如上所說的經歷，我對觀世音菩薩的有求必應，那是深信不疑，也是感恩不已的。

（摘錄自《法鼓山的方向》）

認識觀世音菩薩



## 觀世音菩薩的出現

釋尊化世之際，在各大乘經中，說到諸大菩薩之處極多，就以佛在靈鷲山的法華會上，便有八萬多位大菩薩，重要的也有十八位，觀世音菩薩是十八位大菩薩之一。但是，在印度、在西域、在越南、在日本、在韓國，特別重視觀世音菩薩的信仰，這從各地古代佛教美術的表現中，發現所有的繪畫及雕塑，以觀音聖像佔有多數的比例，可以得到證明。尤其在我國，西藏的密教中心，便是觀音信仰，沒有觀音便沒有西

藏的佛教。至於江蘇、浙江、福建、廣東、廣西、臺灣等地的民間，以及南洋的華僑，他們儘管可以不知有佛教的教主釋迦牟尼，卻無一不信有觀世音菩薩的。

所以俗話說：「家家彌陀佛，戶戶觀世音。」可見觀音菩薩之於佛教中的地位和觀念，對我們這個世界的眾生來說，僅次於釋迦世尊與阿彌陀佛。就是由於這位大士和我們這個娑婆世界的眾生特別有緣，尋聲救苦，有求必應。

觀世音菩薩在梵文佛經中稱爲「阿縛盧枳帝濕伐邏」(Avalokiteś vara)，在中文佛典中的譯名，有好

幾種，竺法護譯爲「光世音」，鳩摩羅什的舊譯爲「觀世音」，玄奘的新譯爲「觀自在」，中國通用的則爲羅什的舊譯。我們中國人好求簡約，一般略稱爲觀音。但照梵文原義，尚可譯作「觀世自在」、「觀世音自在」、「闕音」、「現音聲」、「聖觀音」等。

觀世音菩薩的意思，可有兩種解釋：一是《楞嚴經》卷六所說這位菩薩最初的修行方法，是耳根不向外聞，而是向內自聞耳根中能聞的聞性，由此做到「動靜二相，了然不生」。不若一般人的耳根是向外分別聲音，致受外境例如讚歎或誹謗所動，生起貪瞋愛惡



的煩惱，促成殺盜淫妄的惡業，再受輪轉生死的苦報，這也就是觀察分析世間音聲之虛妄不實，而能不受所動，入於如如不動的大解脫境。

二是《普門品》所說的：「若有無量百千萬億眾生，受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名。觀世音菩薩，即時觀其音聲，皆得解脫。」也就是說，凡有眾生，若在苦惱之時，只要聽說有一位觀世音菩薩，而專心虔誠的稱念觀音聖號，觀音菩薩便會立即聽到每一眾生的音聲，而同時予以救濟，所以叫作觀世音。

《悲華經》中也說：「寶藏佛授記云：汝觀眾生，

生大悲心，欲斷眾生諸苦惱故，欲眾生住安樂故，今當字汝，爲觀世音。」可見，《楞嚴經》是依觀音法門的自修而言，《普門品》及《悲華經》則是依觀音菩薩的度他而言。

（摘錄自《佛教入門》）

## 觀世音菩薩的住處

觀世音菩薩究竟住在哪裡？佛經中有很多介紹。依據《悲華經》的記載，過去有位轉輪聖王生了一千個兒子，第一個太子叫不眴，出家之後號觀世音，第二個兒子叫作大勢至，而轉輪聖王就是後來極樂世界的無量壽佛，也就是阿彌陀佛。因此，阿彌陀佛成佛後，有兩位大菩薩作為脇侍，常住在極樂世界，一位就是觀世音，一位就是大勢至。西方三聖就是根據《悲華經》而來的。

同時在《大阿彌陀經》、《無量壽經》和《觀世音菩薩授記經》中都說，觀世音菩薩是阿彌陀佛極樂世界的補處菩薩，在阿彌陀佛涅槃後，觀世音菩薩就會成佛。

另外一部《觀無量壽經》也是淨土宗的經典，其中說娑婆世界的眾生，希望生到阿彌陀佛的極樂世界，臨命終時阿彌陀佛會帶領觀世音菩薩、大勢至菩薩，以及許多聖人手持蓮臺來接引臨終之人往生；由此可知，觀音菩薩的根本道場，是在西方極樂世界。

觀世音菩薩不僅在人活著的時候救苦救難，在人往

生時也接引人到西方極樂世界。所以如果平常只念觀世音菩薩，沒念阿彌陀佛，也可以往生阿彌陀佛的極樂世界，因為觀世音菩薩本身就是阿彌陀佛的極樂世界；也就是說，活著的時候念觀世音菩薩有益，要往生時念觀世音菩薩也一定能夠往生彌陀淨土。

又因為觀世音菩薩無處不在，而且尋聲救苦，有多少人求，就能給多少人救濟，所以人稱「救苦救難」、「大慈大悲」、「千手千眼」觀世音菩薩。

千手千眼的觀世音菩薩形相，是從《千手千眼大悲心陀羅尼經》而來的。這部經中說，觀世音菩薩在過

去千光王靜住如來佛的時候，被教導受持〈大悲咒〉，那時他發願，如果將來他可以利益、安樂一切眾生，身上立刻就會長出千手千眼來，當觀世音菩薩發完願後，果然當下身上出現千手千眼。觀世音菩薩的千手拿著各式各樣的東西，不只有法器、文物，還有武器等，眾生需要用什麼樣的方法離開煩惱、罪惡，觀世音菩薩就用什麼樣的方法來救度。

另外在《華嚴經》中介紹善財童子參訪的五十三位大菩薩，其中的第二十八位就是觀世音菩薩，住在印度南方海邊的普陀落伽山，這座山位在海面上，山上

充滿寶石，而且非常清淨，滿山遍布花草樹木、好鳥、流泉、池沼，就像淨土一樣，觀世音菩薩就住在那裡。

而在中國人的信仰中，又以浙江省定海縣的普陀山為觀世音菩薩的道場。那是由於五代時有位日本僧人慧鑿，來華求法，請到了一座觀世音菩薩的像，想要帶回日本，但是行船經過定海舟山群島時，被狂風阻擋了歸程，傳說當時海上長滿了鐵蓮花，船隻無法通過，於是只好把觀世音菩薩送去供養在那座小島上，從此以後來此朝拜的人多了，於是更名為普陀山，成為中國佛教四大名山之一。

西藏拉薩有一座布達拉宮，也就是梵文普陀落伽的意思。而且西藏傳說他們過去有名的藏王和達賴喇嘛都是觀世音菩薩的化身，所以把他們的住處叫作布達拉（即普陀落伽），觀世音菩薩也成爲西藏佛教中最重要的一尊菩薩。

在西藏，每個人都會念〈六字大明咒〉——「唵嘛呢叭囉吽」，也就是觀世音菩薩六字陀羅尼，這和念「南無觀世音菩薩」的功能是完全相同的。

如此看來，觀世音菩薩的道場，究竟是在印度，是在中國的浙江省，還是在西藏的拉薩？可謂莫衷一是。



其實，我們對此問題，大可不必追問。只要你修觀音法門，念觀音聖號，觀音菩薩就在你的面前，所以太虛大師曾說：「清淨爲心皆補怛（普陀），慈悲濟物即觀音。」

（摘錄自《觀世音菩薩普門品講記》，原題〈觀世音菩薩住在何處？〉）

## 觀世音菩薩的性別

很多人都想知道觀世音菩薩究竟是男是女？是印度人還是中國人？中國人說他是中國人，印度人說他是印度人；也有西方人告訴我，聖母瑪利亞大概就是觀世音。

曾經有人問我：「觀世音菩薩究竟是男是女？」

我說：「你認爲他是女的，他就是女的；你認爲他是男的，他就是男的。」

在《普門品》中，觀世音菩薩有三十三種不同的化

身，《楞嚴經》中則舉出了三十二種不同的化身，其中有男也有女，也有既非男也非女。佛是中性的，大菩薩也是中性的，中文沒有表達中性的語彙，但梵文中，有男性、女性、中性之分，在表達佛與菩薩時都是用中性。

我在日本留學時，看到許多唐朝時代的觀音像，不管是畫的還是雕的，都有鬍子；而在敦煌石窟壁畫中的觀世音菩薩像也有不少有鬍子的，因此在唐朝翻譯的八十卷《華嚴經》第六十八卷，介紹觀世音菩薩時稱爲「勇猛丈夫觀自在」，可見在隋唐以前的觀世音

是丈夫相，而非女人相。

將觀音做成女相，是由於觀世音菩薩經常示現婦女身度人的緣故。例如：在《觀音菩薩感應傳》中，就記載了一則魚籃觀音的故事，內容是說在唐玄宗時陝西一帶，當地很少人信仰三寶，有一天突然出現了一位非常美麗的少女，手上提著魚籃在賣魚。很多人都來向她買魚，其中不乏想娶她為妻的人。這個女孩就說：「你們人數這麼多，我只能嫁給一個人。如果有誰能背誦佛經，我就嫁給他。」於是就要他們背《普門品》。

結果第二天就有二十個人能背，她說：「你們人數還是太多了，如果有誰能在一天之內背會《金剛經》，我就嫁給他。」結果還是有十個人會背。

於是她又說：「我不能嫁給十個人。有誰能在一夜之間背會《法華經》，我就嫁給他。」結果竟然有一位姓馬的青年背得出來，他很高興能娶到這麼一位漂亮的女子。

沒想到新婚之夜，這個女孩子卻害急症突然死了，並且立即腐爛，只好馬上入殮，馬姓青年很傷心。第二天來了一位老和尚，要他把棺材打開看看，結果裡

面什麼都沒有。老和尚就告訴他說：「她不是賣魚的女孩，而是觀世音菩薩的示現。」因此，這位姓馬的年輕人就發願出家，弘揚佛法。

因為這個故事，「魚籃觀音」的形相就漸漸在中國民間流傳開來，以致現在到處看得到示現女人相的觀世音菩薩。

觀世音菩薩為何常現婦女相？一是因為女人的苦難，自古以來，一直比男人多；再者，女人的特性，是慈和的，是柔忍的，例如偉大的母愛，在父性之中是不多見的。所以觀世音菩薩的應現婦女身，乃是藉

女性受苦之多以表現菩薩的忍辱，藉女性的母愛以表菩薩的慈悲。

尤其是以女人之身更能深入婦女群眾，廣度多苦多難的婦女。同時，《維摩經》中有言：「先以欲鉤牽，後令入佛智。」婦女之身除了可度女人及兒童；示現美豔的婦女之身，尚可廣度男人，如同前面所說的魚籃觀音便是一例；當然，如果示現老婦人，則又可接近不同的群眾。

（摘錄自《觀世音菩薩普門品講記》）





# 修持觀音法門



## 觀音法門的真實意涵

觀世音菩薩與中土緣起甚深，許多人也特別喜悅信仰觀世音菩薩，自稱自己所修、所持的是「觀音法門」。但是，「觀音法門」的真實義究竟是什麼呢？「觀音法門」的內涵與觀修要點又是怎麼樣的？

「觀音法門」包含兩重意義、兩重法要，其一、涉及觀世音菩薩修行成佛的獨特法門。過去遠劫以前，即有一名「觀音古佛」，以修行「耳根圓通法門」，而究竟證成佛果。以是，一代一代，教他的弟子也修習「耳

根圓通法門」，入佛深智。由觀音古佛所教導出的弟子也便依他獨持的修行法門，名為「觀世音菩薩」。

《楞嚴經》中提到「觀音法門」的特性，即是「聞」——用耳朵、耳根聞聲。聞什麼聲？這個聲音不是外在的聲音，也不是音響的聲音，而是收攝心意，「反聞」聲音的自性，以及一切萬法的自性。萬法的自性即是「空性」，也就是說，現下所有的一切萬法、萬緣，皆是因緣生，因緣滅。自性本空，沒有一樣是真正永恆、不斷、不滅、不壞的自性，因此，稱之為「空性」——反聞，聞空性。聞見空性，了悟空性，實證空

性，即與諸佛的智慧圓滿相應，而能證入諸法實相。這即是「耳根圓通法門」，這項法門是觀世音菩薩於觀音佛座下所聽聞的修行方法，觀世音菩薩依此修習而成就，因而，於楞嚴會上向大眾揭示，為佛所特別讚歎嘉許的法門，因了其中特殊的善巧利捷。

「觀音法門」的另一重意義即出自《法華經》——  
觀音，意思是，能以耳朵聽聞聲音。三千大千世界，一切有情眾生的種種聲音，苦聲音、樂聲音、悲聲音、喜聲音等種種種類，各式各樣的眾生聲音，他都能於同一頃刻、同一時間內，剎那聽聞，而普遍施以救拔。

即使苦難的眾生根本不知向誰求救、向誰悲憐？觀世音菩薩亦能以他獨特的「心聞」，了了遍知；以一尊變現為千百萬億化身，抵達個別眾生的每一處方所、每一個地方，加以濟拔。「普門」意即，普遍大開慈悲之門——於時間上、空間上，永遠普遍開出這樣一所救贖的大門。由於他「聞聲救苦」的特質，即稱為「觀音法門」。

由是「觀音法門」依據兩部經卷，囊括了兩重法要——一是自我修行的法門，另一是悲濟眾生的法門；前者是自利，後者是利他。

自利，即修持一己的的耳根圓通，圓滿覺慧；利他，即普門示現，救苦救難，廣修悲濟。

### 自利利他七法門

觀音法門涵蓋兩則心要——自利與利他。往內，圓修智慧、淨覺解脫，即自利；向外，普門示現，悲濟救拔，即利他。

至於一般初機，又該如何入門？如何起修？如何契入呢？

觀音法門一共有七種：

第一、《楞嚴經》的耳根圓通法門。

第二、《心經》的照見五蘊皆空法門。

第三、《普門品》的持名法門。

第四、〈六字大明咒〉，也就是誦「唵嘛呢叭彌吽」的修持法門。

第五、〈白衣大士神咒〉。

第六、《延命十句觀音經》。

第七、《大悲心陀羅尼經》的〈大悲咒〉修持法。

倘若再加上〈準提咒〉，即是八種法門。準提菩薩，也即是觀世音菩薩。由於是另一體系的修持系統，此

處將不併入討論。

七種法門中，《楞嚴經》的「耳根圓通法門」，和《心經》的「照見五蘊皆空法門」，是直契佛智，究竟、解脫、自在的法門；也是兩個更深細、微密的法門。

由於本書將採取「由淺入深」的介紹法，我們將把《心經》的「照見五蘊皆空」保留至最後，而從《普門品》的「持名法」開始。

（摘錄自《聖嚴法師教觀音法門》）



## 《普門品》的持名法門

《普門品》的修持方法，受到千多年來中國佛教徒們歷久不衰的普遍奉行。因其方法簡便，靈驗卓越，而且都是解救人間現實生活中的苦難災害。只要會念一聲觀世音菩薩聖號，便能有求必應，沒有任何儀式供養的要求，任何人在任何時地，都可修行。

《普門品》云：「若有無量百千萬億眾生，受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名，觀世音菩薩即時觀其音聲，皆得解脫。」又云：「諸善男子勿得恐怖，

汝等應當一心稱觀世音菩薩名號，是菩薩能以無畏施於眾生。」又云：「稱其名故，即得解脫。」不論男女老幼貧富貴賤，智愚賢不肖，凡能稱其名號，即有感應示現。所以此一稱名的觀音法門，比起誦經，更為容易，故也更加普遍流傳。清初順治己亥（一六五九年）周克復編集的《觀音經持驗記》上、下兩卷，從晉之竺法義，迄清之楊璜，共收一百二十人的持驗記錄，皆從群書資料錄出，其實歷代有關觀音靈感的例子，可謂俯首即是，多是《普門品》及《大悲咒》的影響，也有一部分則是屬於《白衣大士神咒》的靈驗。

## 修持方法

稱念觀世音菩薩有兩種念法：

一、散心念：一邊念，一邊還會想其他的事；散心念也會有用，但就像牛乳裡摻了水一樣，是被稀釋過的，不過總比不念的好。

二、一心念：念聖號時心無雜念，雖然耳中可聽到其他聲音，但不去注意它，心裡可能還有念頭，但不要在乎它，只是一心稱念聖號。

（摘錄自《觀世音菩薩普門品講記》）

## 〈六字大明咒〉

〈六字大明咒〉即是「唵嘛呢叭彌吽」。在中國的流傳，始於元代，是跟著西藏及蒙古喇嘛密教的傳入而到漢地，故在元朝以前的佛教文獻中，尚未見到。至清初已被收入《禪門日誦》所錄十小咒內。然在藏喇嘛教的化區，此咒是一般信徒經常持誦的法門，即是表徵觀世音菩薩利益六道的神咒。

（摘錄自《佛教入門》）

## 修持方法

藏字	ॐ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུམ།
梵字	ॐ मणि पद्मे हूम्
藏音	om maṇi padme hūṃ
漢音	唵嘛呢叭彌吽

相傳釋尊住世之時，曾面囑觀世音菩薩，救度雪山（西藏）的眾生，此一懸記出於《文殊師利真實名義經》，所以西藏是觀世音菩薩的化土，在西藏佛教史上，佛法初傳西藏之時，即有觀音菩薩的〈六字大明咒〉，那便是刻在「寶玉」上的六個梵字，現將此六字的梵藏漢音對照列表如上。

此表的梵藏字體係摹自李翊灼的《西藏及蒙古之佛教》十一頁。在漢文藏經中雖亦有數種《六字明王經》，然均與此不同，所以此為西藏佛教的特色之一。漢文譯音讀成「唵嘛呢叭彌吽」，實則應當讀成「唵嘛呢特囉吽」，意為祈求在蓮華藏中的佛，日本學者把它與西洋人祈禱時所念「天上的父」並論。在西藏則將此六字視為一切萬法的原理，諸世出世法，無不盡在於此六字之中。

以「唵」字為佛部心，「嘛呢」字為寶部心，「叭囉」為蓮花部心，「吽」字為金剛部心：所以《六

字大明咒〉已包攝了理事或悲智的全部。具足萬德，成就萬行，只要念此〈六字大明咒〉，循環往復，持誦思惟，念念不絕，久久則心體顯現，即得證入無量法門，成就一切大功德聚。

此咒以「叭特囉」爲咒心，「叭特囉」即蓮花之意，蓮花即是眾生的本源心海。可知這個明咒威德不可思議，含有極深的哲理。故在西藏，到處可以聽得有人持誦它，也隨處可以發現此咒的文字，藏人之人人會念此咒而常念此咒，一如漢人之人人會念阿彌陀佛。

## 〈白衣大士神咒〉

〈白衣大士神咒〉與《延命十句觀音經》源起相近，皆源於一個人於生命「當死」、「必死」的隘口，於焦煎荼苦、危迫萬分之際，夜夢僧侶、異人或神靈，告之予經文、句偈，囑咐持誦千遍、萬遍，即可消災解厄、逢凶化吉。由於生死交關，那人醒後，也便立即謄寫下經文，依著指示，一遍遍念著；念至最後，果然災厄消解。為感大士恩德，又依此謄抄下來，流布世間。咒語便這樣，因靈感靈驗，而廣為流傳，普



遍持誦了。

〈白衣大士神咒〉，於夢中所示顯的，即是白衣大士像，依此命名、流傳，它的咒語是：

南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩（三稱三拜）

南無佛、南無法、南無僧、南無救苦救難觀世音菩薩。怛埵哆，唵，伽囉伐哆，伽囉伐哆，伽訶伐哆，囉伽伐哆，囉伽伐哆，娑婆訶。天羅神，地羅神，人離難，難離身，一切災殃化爲塵，南無摩訶般若波羅蜜。

寺院、佛堂，以及善書結緣的處所，目前皆有〈白衣大士神咒〉。於一張張的紙上，印著白衣大士像，底下有一個個圓圈圈。意思是，每念完一定的遍數後，圈點一點。通常，須在家裡設一座佛壇，供一尊佛像，於佛前誦念。

## 修持方法

首先，先稱念「南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩」，一邊念一邊拜。三念三拜之後，採起跪姿，向著觀世音菩薩聖像跪念；自然也可以坐著持誦，或

立著持誦。每誦二十遍即點一個圈圈，六百個圈圈點滿，即是一萬二千遍，也即是一個願。一願念完了之後，如果沒有感應，則再兩個願——再加一萬二千遍，兩願感應仍未顯現，則再增三個願、四個願、五個願……一直持續念下去，最終，感應一定會呈顯。

業障重的，約略一個願，大概難以感應；業障輕的，一個願即容易感應了，有時甚且毋須念滿一個願，感應即生。所謂「業障重」指的是過去累世所積澱的惡業重罪，如山一般，障礙著修持。因此，要不斷、不斷地念，不斷、不斷地淨化。因而，也有人如是發心，

數十個願，數百個願，數千個願……恆持不輟地念下去。其一，則漸漸滋長一己修行的信心、信念；另一則於清淨心中感應漸次呈顯。

念畢了，滿了願，災厄消除了，即又發心再印一千兩百張，與大眾廣結善緣。因此，於民間廣為流行和普及。但是，更積極的作法，應是有了感應「起信」之後，則應開始修持佛法、理解經典、入佛智慧。應多印觀音菩薩的教典，以及諸佛的教典，進一步啓開教門。

從最末的「天羅神，地羅神，人離難，難離身，一

切災殃化爲塵」諸句，不難看出〈白衣大士神咒〉，蘊含了民間信仰的層次、成分和色彩，近於佛道的相融與摻合。

（摘錄自《聖嚴法師教觀音法門》）

## 《延命十句觀音經》

《延命十句觀音經》出自於《高王觀音經》，是《高王觀音經》的精簡本。《高王觀音經》則緣起於五代高歡國王時，有一看守庫藏的「寶藏官」孫敬德，犯了重法，囚禁待斬。和〈白衣大士神咒〉傳承相似，在夢境中，夢見一名僧侶，告之以《高王觀音經》。輾轉傳至劉宋，則精簡為《延命十句觀音經》，將原來繁複的經文，精簡為僅有十句，即：

觀世音，南無佛，與佛有因，與佛有緣，佛法相緣，

常樂我淨，朝念觀世音，暮念觀世音，念念從心起，念念不離心。

《延命十句觀音經》於我國已經失傳。這是我自身於日本禪宗的寺院重新請回的。過去，我只曉得，禪宗重視《楞嚴經》和《心經》。《楞嚴咒》和《心經》皆是禪門每日必誦的功課。但是《延命十句觀音經》呢？倒從未曾聽說過，怎麼會是禪門念的？

細思下也不難了解，於禪宗寺院裡，《延命十句觀音經》成爲一種補助的修行法門。如前所述的，當修行者業障深重時，無法採取「禪」的方法修持。一修，

即產生種種障礙——不是病，即是痛，或發生種種人事、工作、環境、情境上的障礙與困擾。《延命十句觀音經》則應時成爲一個補救法門。「延命」的意思，第一、延續一己肉身肉體的生命。第二、延續佛法的慧命。

## 修持方法

禪修的人，於第一個階段，自己無法依禪修的方法修行，則誦這十句偈，不斷、不斷，持續地念，直到病苦、業障一一消解。「身安」之後，更進一步「道



隆」，更進一步「續佛慧命」。

何以這短短的十句可以「續佛慧命」呢？

因為這十句中，包括了「佛法僧」，遵從佛法僧，也就皈依了三寶，成爲虔誠的佛教徒，學僧學法學佛，終抵於「常樂我淨」的清涼淨土。這和僅念觀世音菩薩聖號的，畢竟大大跨進了一步。因之，可視爲正統、正信佛教的一種方便法門。修行此法門的人，畢竟皈依三寶，成爲正信佛教徒。由此可以開展、延續一己以及佛法的慧命。

由是，相當於中國清初的日本江戶時期的白隱禪

師，爲了弘揚此經，編寫了一部《延命十句觀音靈驗記》。近代日本著名的禪匠原田祖岳，也寫了一部《延命十句觀音經講話》。依此，也不難解釋，日本禪門何以將此十句偈作爲禪門日誦的原因。

（摘錄自《聖嚴法師教觀音法門》）

## 〈大悲咒〉的大悲法門

〈大悲咒〉非常非常的普遍，屬於《大悲心陀羅尼經》。此經屬於密教部類，卻是一種素樸的密法，雖無上師傳承，人人也都可以修持。

該經中說：「觀世音菩薩重白佛言：世尊！我念過去無量億劫，有佛出世，名曰千光王靜住如來，彼佛世尊，憐念我故，及爲一切諸眾生故，說此〈廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼〉，以金色手，摩我頂上，作如是言：『善男子！汝當持此心咒，普爲未來惡世一切

眾生，作大利樂。』我於是時，始住初地，一聞此咒故，超第八地。」

此咒是觀世音菩薩，在無量劫前的千光王靜住佛處初聞，一聞此咒，頓從初地越登第八地。而且受命普為未來惡世的一切眾生，以此心咒，作大利樂。嗣後觀世音菩薩又於無量的佛前，無量法會之中，重聞此咒。由於誦持此咒，故所生之處，恆在佛前，蓮花化生。該經宣稱：若能深信不疑，誦持此咒，可得無量利樂。例如臨命終時，十方諸佛，皆來援手；不墮三惡道；生諸佛國；得無量三昧辯才；現在生中，所願皆遂；

轉女成男；消滅侵損常住的重罪；能除十惡五逆、謗法謗人、破齋破戒、破塔壞寺、偷僧祇物、污淨梵行等罪；能得十五種善生，並除十五種惡死。

又說此咒的相貌，即是大慈悲心、平等心、無爲心、無染著心、空觀心、恭敬心、卑下心、無雜亂心、無見取心、無上菩提心。所以誦持此咒，即能通達外道典籍，能治世間八萬四千種病，能降一切天魔鬼神，能伏一切山精、魑魅魍魎，而能感得一切善神、龍王、金剛力士，常隨衛護。持此咒者，不論在何時何處，若有任何恐懼、災難、危險、迷路、病變、煩惱業障，

確可應驗化解。所以名為無礙大悲、救苦、延壽、滅惡趣、破惡業障、圓滿、隨心自在、速超上地。

（摘錄自《佛教入門》）

## 修持方法

觀世音菩薩的法門就是觀世音菩薩自己修行、得道的方法。〈大悲咒〉匯集了觀世音菩薩無量劫以來所有一切修持的功德，所以持誦〈大悲咒〉就等於獲得了觀世音菩薩無量劫以來所修一切功德力的加持，這力量非常大。

不過，觀世音菩薩在《大悲心陀羅尼經》中告訴我們，誦持〈大悲咒〉應該先要對眾生起慈悲心。因此要得到觀世音菩薩的救濟，除了仰仗觀世音菩薩的慈悲願力，給我們平安、給我們力量，更要學觀世音菩薩，先發起無上慈悲心，「無緣大慈，同體大悲」，希望所有眾生都能離苦得樂；爲了利益眾生，而成就所有一切功德，這就是大悲觀世音菩薩的修行法門。

「無緣」是指沒有一定的對象，因爲沒有特定的對象，所以觀世音菩薩的慈悲救濟永遠在、處處在；因爲沒有特定要度的眾生，卻時時都在度眾生，平等不

分親疏。

「同體」是指所有的眾生都是生命共同體，人與人之間並不是互不相干、毫無關係的；中國儒家：「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」以及「人飢己飢，人溺己溺」的思想，就是同體的大悲心。

一人持誦〈大悲咒〉的功德很大，共修持誦〈大悲咒〉的功德更大，因為人與人之間是聲息相通的，所以共修時能夠得到所有修行者的功德累積。修行的功德既然是共享的，做壞事的結果自然也要共同分擔。所以不要認為只要壞人都下地獄，社會就不會這麼亂。



了；反而應該反省到這些人之所以如此，是因為我們沒有盡到責任，沒有把正確的觀念，推廣到每一個家庭、每一個人的心裡。

（摘錄自《法鼓山的方向》）

## 《楞嚴經》的耳根圓通法門

《楞嚴經》中提到「觀音法門」的特性，即是「聞」——用耳根聞聲。聞什麼聲？這個聲音不是外在的聲音，也不是音響的聲音，而是收攝心意，「反聞」聲音的自性，以及一切萬法的自性。萬法的自性即是空性，也就是說，現下所有的一切萬法、萬緣，皆是因緣生，因緣滅。自性本空，沒有一樣是真正永恆、不斷、不滅、不壞的自性，因此，稱之為「空性」——反聞，聞空性。聞見空性、了悟空性、實證空性，即

與諸佛的智慧圓滿相應，而能證入諸法實相，這便是「耳根圓通法門」。

（摘錄自《觀音妙智——觀世音菩薩耳根圓通法門講要》）

### 耳根圓通法門的兩個層次

在《楞嚴經》卷六，有如下的一段經文：

於時有佛出現於世，名觀世音。我於彼佛，發菩提心，彼佛教我，從聞、思、修入三摩地。初於聞中，入流亡所；所入既寂，動靜二相，了然不生。如是漸增，聞所聞盡；盡聞不住，覺所覺空；空覺極圓，空

所空滅；生滅既滅，寂滅現前。忽然超越，世出世間，十方圓明，獲二殊勝：一者，上合十方諸佛，本妙覺心，與佛如來同一慈力。二者，下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰。

還有兩句經文也非常重要：「反聞聞自性，性成無上道。」

《楞嚴經》中的觀世音菩薩耳根圓通法門，是透過耳根成佛的境界，也是耳根修持的至高法門。它包含了兩個層次：

第一個層次，觀無聲之聲。禪定之中，有一種境界，

名為「光音無限」，出現於禪定初期，未入真正的禪定前，此時，會見到柔和清淨的光明，會聽見一種平穩悅耳的聲音，可以稱之為「元光」或是「天籟」，它是由內視及內聽的功能與宇宙頻率的交感所得到的反應。

通常，它發生於打坐漸深，漸入定中的狀態。初初聆聽水聲，水，水，水……逐漸水聲消逝，聽不見了，自己與宇宙合而為一。周遭聲音一概不復聽聞，那時，宇宙之光及宇宙之音即會顯現。

這個光和音非人間可以形容、製作的，唯有在禪修

中始能目視聽聞。它與平常所稱的日月星燈之光及天籟是不同的。

經文的「初於聞中，入流亡所」。是由能聞的我耳，聞所聞的聲音，深入之後，便不再感覺有所聞之境，也無能聞之我，超越一切，便合於諸佛的本妙覺心，也合於一切六道的眾生，便進入了第二個層次。

第二個層次，即是「聞所聞盡，盡聞不住」。那便是「反聞聞自性」。一般人用耳朵、耳根傾聽，因此，總是往外的，聽著外面的聲音。「反聞自性」，卻是完全放下耳根，向內聽聞「自性的聲音」。

一般人一聽到「向內聽」，便誤以為是聽「五臟六腑」的聲音。

不是。打坐時，於闐寂中，我們的確可以聽見脈搏、心跳、腸胃，以及內臟蠕動、血液流動或氣脈浮沉的聲音；它是我們身體的運作、活動中自然的機能，不要老是注意它。因為心念注意時，全身的力量便集中過去，那個地方就會發生問題，因此，務必謹慎！至於天臺智者大師說，若為治某一部位的某一種病，可以專心專注該一部位，必須觀想該一部位的病症，逐漸消除於無形，不是專注該部位的觸覺。

由於「自性」無形無體，所以也無聲可聞。

自性無聲。意思是，這一階段，甚至連宇宙之聲都不要去聽它了。因為，連宇宙之聲皆是外在的。「反聞」，即是徹底放下耳根，放下一切一切有形、無形，可以讓我們依靠、參與、捉摸、把持，定名為「我」的東西。自性，即眾生本具的空性，也是每一個人本有的佛性。

所以「反聞聞自性，性成無上道。」親聞那個自性，便能成就無上的佛道。當進入了「聞自性」的層次，行者在時間與空間中，卻又超越了時間與空間的



執著，也超越了另一種「將時間與空間當成自我」的微細執取——佛法就是要否定自我的。所謂「否定自我」，並不等於「沒有自我」，而是「不要執著自我」。因此，是超越自我，而不離自我。行者經此「入流亡所」、「反聞聞自性」的修證過程，徹底破除了深細我執，認證了本體佛性。所以經文要說：「覺所覺空；空覺極圓，空所空滅；生滅既滅，寂滅現前。忽然超越，世出世間，十方圓明。」

特別要提醒的即是「自性」一詞。我們總是說「水有水性，火有火性」，但是，這不是「自性」，任何

一樣東西，它的組織成分皆必須與因緣配合。因緣一變，它的成分與形狀，也就隨之改變了。因此，稱爲「無自性」。「無自性」並不是否定了一切物性，僅是了解其中的幻化、不真，而無終極執取之物。

如此，耳根圓通的重點，也僅是「破執」——契入空性，破除生命萬相的執著，而自在解脫於一切情境中。

### 從生活中聽聞自性之音

自然，欲認證空性、契入空性，並非唯有「耳根圓通法門」。中國禪宗修行者所謂的「開悟」，所「悟」、

所「認證」的，假名為佛性，其實就是「空性」。其中的「明心見性」，所明的心是無漏的智慧，所見性，也即是空性——在有情眾生稱為佛性，在非情的諸法稱為法性，也可總名為真如實相。能夠見到空性的，即是大智慧心，即是楞嚴的「本妙覺心」，即是《心經》的「般若」。能夠「行深般若」，便常在大智慧中，便證本具的佛性，便能夠「度一切苦厄」，使自我與他人皆能拔除因執著所引起的種種煩惱無明。

雖然，並不一定必須使用觀世音耳根圓通法門始能契悟自性。但是，由於我們日常便生活在聲音與耳根

的世界中，倘能善巧使用耳根，於靜態的環境中，聆聽鳥聲、雨聲、水聲；而於動態、嘈雜的情境中，練習使一己成爲一只收音板，工夫漸用漸深，進而會通觀世音菩薩的耳根圓通法門所揭示的「入流亡所」、「反聞聞自性」，那麼，聲塵，將不止於干擾，而是協助修行、開展修行，使我們冥入自性，證入本性實相的途徑。

「但是，《法華經》中不是說，觀世音菩薩不是聽海潮而悟道的嗎？」曾有居士好奇地問到。

的確，《普門品》曾經提到「妙音觀世音，梵音海

潮音，勝彼世間音」，意思是，梵音海潮音，是超勝一切世間所有聲音的。自然，也不是世間的音聲。「梵音」即是來自清淨、無爲、無我、不執著的佛性。它可以聽得見嗎？不能。不是以耳朵聽的。「海潮音」即是說，梵音的力量巨大，如同海潮一般，綿綿不絕流灌世間，只是我們聽不到。倘若聽到，那麼便真正聽到無聲亦無生的佛法、聞見真如佛性的消息了。佛弟子們所謂的「梵音宣流」所指的即是如海潮一般豐沛流灌、澤潤有情，使悟自性，使證空寂的佛法。

因此，梵音、海潮音所指的，仍是「自性之音」；

它所修行的，仍是觀世音菩薩證悟佛性的「耳根圓通法門」。

### 一門通，一切門通

《楞嚴經》中世尊爲了使眾生悟入自性，便請二十五位菩薩各自敘說他們「發明心地，悟覺本體」的方法。其中，每一位菩薩依據自我根性的不同，都各自發展、經驗出不同的「圓通法門」。也就是說，二十五種法門中，任何一門修持成功，都叫做「圓通法門」。

一門通，門門通。我們經常如此比喻，譬如房間一共有五個門、或四個門，進來時，你只能走一個門進來，而不可能同時一個人從五個門進來。當然，如果我們希望通過或了解這五個門各自不同的狀況、特質，自然可以一次又一次地、重複五次，分別從五個門進來，五個門經驗，但是，這是一件迂迴而又疲憊的事，我們可能消耗了大量的心力、時光，而未曾掌握啓開任何一扇門的關鍵與訣竅；也因而，從未曾進入其中的一扇。

因此，修行，必須一門深入。從一扇門裡直接進入，

這是至爲善巧、速捷的途徑。一扇門進來以後，每扇門都是相通的，這名爲圓通。

一門通，一切門通。自性裡面並沒有門，只有悟入自性時有修行的法門。修行時有方便門，悟入了即沒有門，所以《楞伽經》說無門爲法門；有門可入是方便，無門爲門是頓悟。

《楞嚴經》的二十五種圓通，修行時是方便，一旦修成，「空所空滅」與「寂滅現前」，就是親證圓通，也是頓悟自性。所謂圓通，這即是「圓滿」、「共通」。因爲修耳根圓通的觀世音菩薩所悟的本體自性，跟其



餘二十四位菩薩並無不同；都是完全相同的真如，並沒有第二個。

### 修持方法

世尊特別讚許觀世音菩薩的「耳根圓通法門」，以爲至爲「當機」，最適合大眾修習，唯因耳根最爲善巧聰利，無論遠近、方所，有沒有阻隔，對不對境（聲音來時，固然可以聽見，沒有聲音時，也可了知無聲）都可以聞聽，即使在睡眠時，仍未完全喪失它的功能（夢中聽見打鑼，醒來時，仍可依稀記得，昨夜恍然有

人在打鑼），因此，特別期勉行者善用耳根，掌握觀世音菩薩的智慧。

觀世音菩薩從初發心開始，即追隨「觀音古佛」修行。觀音古佛所傳授的，即是耳根圓通法門，因為是一門「觀察聲音」的法門，因此，圓成了，也名為「觀音菩薩」。觀音菩薩的傳承如此，因此，你、我，以及每一位有情，倘若也依持耳根法門修行，成就了，將來，也是一尊觀音菩薩。

（摘錄自《聖嚴法師教觀音法門》）

## 《心經》的照見五蘊皆空法門

《心經》開頭便說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

這是觀音法門中大小乘共通的基礎，也是大乘的極則。即是用分析的方法，觀察眾生及眾生所處的環境，包括色法的物質世界和心法的精神世界，不出五類，物質的色法，即是眾生的身體及身體所賴以生存活動的環境，精神的心法，即是心理的活動，及其動因、動力、動的結果，此結果又成爲另一循環的動因，佛

學專有名詞，稱之爲心念、稱之爲識。凡動皆由於因，凡動皆產生果，其間動的作用，稱爲造業，造業的結果，稱爲業力的感受果報。如果眾生能洞察，五蘊所成的世界，無一是真，無一能常，便不起貪瞋等執著，不執著的當下即能不受貪瞋等的煩惱所苦，便能不再繼續造循環不已的生死業，便能雖處生死，而離一切苦了。

觀自在菩薩是以甚深的智慧力，直下徹見五蘊的世間法，無非是空。小乘知空而不住有，所以出世；菩薩證空，連空亦無，所以入世。凡夫未證五蘊皆空，

所以戀世、迷惑、困擾、不知何去何從，而又事事執著，處處煩惱。

（摘錄自《佛教入門》）

### 觀音法門的極則

五蘊是指構成人生生命的五個要素，其實就是物質的身體及心理和精神現象的因緣結合。五蘊即是色、受、想、行、識。

「色」是指用眼睛可以看到的一切顏色、形色，不論是什麼，都叫作「色」。我們的身體是由「地」、

「水」、「火」、「風」四大元素和合而成，當四大分離，我們的身體就不存在。我們的身體本來就是空的、不存在的，所以稱它「四大皆空」。但亦有人把它解釋為「酒、色、財、氣」皆空，這不是佛法的觀念。

佛法稱我們的肉體為「色身」，如果僅指肉體，那可能是一個植物人或一具屍體，一定要有身體的感受、頭腦的思考，以及思考如何產生行為與動作的反應，才是「活人」。

五蘊中的最後一蘊是「識蘊」，它不是認識分別的意思，而是身心配合起來而造作的種種或善或惡的行

爲所產生的業力，集成爲生死過程中之主體，叫作業識。也就是說，從前世到今生再到來世，不能把過去世的身體帶到這一世來，只有業識在生死中流轉不已。

五蘊是由過去世所造之善業及惡業，所感得的果報，所以我們稱這受報的色身肉體爲「正報」。我們又是依著環境而生活、而生存，所以稱環境爲「依報」。我們這一生，所受肉身的果報有一定的壽命，即使此生多做一點好事，也不一定長壽，其結果可能要在來生的另一個生命中方出現。

我們在生命過程中受報的同時又繼續造業，在二期

果報結束後，便是肉體的死亡。這一生死亡之後，來生的果報又等著我們去接受，所以學佛的人不必擔心死亡，因為今生一結束，很快便接受到另外一生的果報，端視自己所造的是什麼樣的業。如果所受的果報還是人，那也是由五蘊所成的果報體。

五蘊的組合係暫時的生命現象，不僅肉體有生、老、病、死，心理有生、住、異、滅，連業識也隨著身心變化而不斷變化。肉體的生、老、病、死很容易懂，心念的生、住、異、滅卻很少人能發現。通常一個念頭產生之後，能夠停留，停留之後會發生變化，最後



消失不見，然後，另外一個念頭又產生。所以我們的心是念念都在變，而每一念在變了又變的時候，都要經過生、住、異、滅四個過程。我們業識的成分和質量，亦是隨著身體和心理行爲，不停地動而不斷變化。

若以般若的智慧來觀察五蘊所組成的生命現象，是無常的、是無我的、是空的。這「無常、無我、空」是佛學的基本常識，每個學佛的人都應該懂。由於我們的生命是無常的，有生、老、病、死，有生、住、異、滅，也沒有一個固定不變的我，「我」也是時時都在變化，因此叫作「無我」。這諸行無常、諸法無我的

現象叫作「空」，「空」不是沒有，而是沒有固定不變的人、事、物。諸位聽了《心經》之後，觀念有所修正或改變，那麼昨晚的你和今晚的你雖是同一個人，但並不是相同的「我」，因為這個「我」的觀念有了修正、改變，這叫作「無我」、「空」。

## 修持方法

我們必須先明白無我的道理，才能夠度一切苦厄。如果不能以般若智慧觀照人生的生命現象及生活實況，那便在煩惱的苦海之中。因為把虛妄不實在的我當作

真實的我，就有得苦頭吃了。各位有沒有看過「捕風捉影」的人？真的能夠捕到風捉到影嗎？肯定是累得半死，最後兩手空空。若沒有佛法的智慧指導我們，我們一生都在「捕風捉影」而不自知。因此累呀！苦呀！猶不知爲何而累，爲何而苦。累得起勁，累得茫然，徒勞無功。

佛說迷於生死就在苦海中，不斷地造業受報，沉淪生死，就叫苦海無邊。若能少欲知足、知慚愧、常懺悔、常爲眾生不要自私，就能出離苦海。佛法教我們少欲、離欲，又要我們廣結善緣、普度眾生，這兩者是不會

有衝突的，前者能出離苦海，後者能增長福慧，自利利他，終究成佛。

佛說人生的過程中有八苦：生、老、病、死、求不得、怨憎會、愛別離、五蘊熾盛。這八苦中的生、老、病、死和求不得的意思，大家知道得很清楚。至於「怨憎會」是指冤家路窄常要碰面，是痛苦的事。「愛別離」是指親人、愛人不能常相廝守或一去不回頭。面對生離死別的情境，也是很痛苦的。「五蘊熾盛」是指四大不調以及身心矛盾、生死流轉。四大不調是指身體生病，身心衝突或是觀念自相矛盾，這都是苦海。

八苦之中的五蘊乃是對於身心的愛戀和執著，該是「總苦」，其他的七苦算是「別苦」。只要「照見五蘊皆空」，便可眾苦消滅；不必遠離五蘊，當下便得自在而解脫眾苦。佛經中說，我們對身體的執著，比對任何的執著都強，要放下此一執著，必得有愚公移山的精神。另外，當自己的觀念與別人的觀念比較時，經常引起衝突，不能稱心如意；要把自己的主觀放下，想法放棄，也是非常痛苦的事。

事實上，身體的需求並不多，主要是企求生命的安全，希望生活的舒適，這些本是正常的心態，卻都是

對於「自我中心」的堅固執著，如果不懂得用佛法的觀點來觀照，的確不容易放下，在在都成爲煩惱的根源。當沒有煩惱的時候，似乎用不到佛法；而當自己有許多煩惱、痛苦，沒有辦法解決時，不妨用佛法試試看。

在座各位在遇到痛苦煩惱的境況之時，把「照見五蘊皆空，度一切苦厄」這兩句話，當作咒語來念，一定有用，請諸位試試看。不斷地念，一定有用。念這兩句話的時候，你會有會心的微笑，覺悟到自己的愚癡，明明「五蘊皆空」，爲什麼我還會如此苦惱呢？

（摘錄自《心的經典》）

# 結語



## 念觀音、學觀音、做觀音

人人都可能成爲觀世音菩薩。即使僅只是單獨持念「南無觀世音菩薩」、或〈白衣大士神咒〉、或〈大悲咒〉、或〈六字大明咒〉、或《心經》、或《延命十句觀音經》、或《楞嚴經》的耳根圓通法門，都是修行觀音法門，只要成功，也都是觀世音菩薩，都可以一邊修行，一邊自利、利他，以智慧、慈悲心協助自己，也協助他人。

我自己，是修觀音法門的；方式很簡單，僅只是念



觀音、拜觀音，心中恆常有觀音。也依此，勸大家一起念觀音、拜觀音，常於心中見觀音。我如此一個普通的凡夫，只能以自己修行的法門，勸導大眾共同發心修持觀世音菩薩的法門，自利利他。經由自己，觀世音菩薩悲智的力量——他的梵音、海潮音也從此傳播、弘揚出去；那麼，就某一方面說，自己也代表了觀世音菩薩；肯以此發心修持，實踐觀世音菩薩精神的每一個人，也都是觀世音菩薩的化身了。

而觀世音菩薩的精神，即是利他。從初發心開始，一直到成爲聖位的菩薩摩訶薩，乃至「性成無上道」

的觀音佛，皆以利他為著眼，布施種種方便的法門，利益群生，所以觀世音菩薩是大施主，稱為施無畏者。

在這本書中，一共介紹了七種觀音法門。但是，卻含納了無量無數的法門，如同七株根部相連的大樹般，各自鋪展出無數的花果枝葉，而不同的人也就依此得到不同的感應和利益。大乘佛教傳播的區域中，無論漢傳佛教或藏傳佛教，都傳播著以觀世音菩薩為核心的修持法門。漢傳系的大乘佛教，傳遍東北亞乃至東南亞，也都廣泛地流傳著觀世音菩薩的修持法門。

七種法門，唯有《心經》與《楞嚴經》至為透徹、

深入，能入佛心髓，抵達真正的圓滿。其餘的，自然也不能說不圓滿——倘若持〈大悲咒〉及觀世音聖號等，不以自我中心的自私心修持，而能以尋聲救苦的大悲心來持誦，念念熏習，也都是悟入自性成就無上菩提的法門。

七種法門，即使僅是持念一句「南無觀世音菩薩」，也是無上法門，重點在於持之以恆、深心相續、以覺證自我、自利利他，為究竟圓滿。如此，門門道道，皆是無上法門，皆是觀音手眼。

（摘錄自《聖嚴法師教觀音法門》）

## 法鼓山簡介

---

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

## 財團法人聖嚴教育基金會簡介

---

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

一、主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。

二、次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推動、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。

法鼓山  
智慧隨身書

# Apps

## 免費下載 全部收藏



完整收集聖嚴法師文字及影音開示  
匯整相關影音推薦及延伸閱讀  
隨時閱讀佛法、運用佛法、體驗佛法



學佛入門



禪修入門



臨終關懷



心靈環保



生活佛教



無盡身教



自我成長



心青年



佛化家庭



心六倫



心生活運動



Chan  
Buddhism

# 《法鼓山智慧隨身書》共分十大系列 陸續企畫出版中

## 一、學佛入門：

- (1) 修行進程
- (2) 教義教理
- (3) 聖者故事

## 二、生活實用：

- (1) 日常修行
- (2) 佛化家庭
- (3) 臨終關懷

## 三、心靈成長

## 四、智慧對話

## 五、精進禪修

## 六、智慧語錄

## 七、無盡身教

## 八、心的對話

## 九、法鼓法音

## 十、英文流通



法鼓山

法鼓山智慧隨身書

修行進程

1-1-11

## 學觀音・做觀音

出版推廣：財團法人聖嚴教育基金會

地址：10056臺北市中正區仁愛路二段  
48之6號2樓

網址：[www.shengyen.org.tw](http://www.shengyen.org.tw)

電話：(02) 2397-9300

傳真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156～7

ISBN：978-986-6443-72-5

著者：聖嚴法師

企畫選編：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

初版一刷：2015年1月

版權所有・請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會